

**PROGRAM BIMBINGAN BELAJAR UNTUK MEREDUKSI  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN FORMATIF  
(Studi Deskriptif di SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk Memenuhi Gelar Sarjana



**Oleh**

Arfendi Tamrin

1506952

**DEPARTEMEN PSIKOLOGI PENDIDIKAN DAN IMBINGAN  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2019**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**ARFENDI TAMRIN**  
**NIM 1506952**

**PROGRAM BIMBINGAN BELAJAR UNTUK MEREDUKSI  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN FORMATIF**  
*Studi Deskriptif di SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020*

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH:**

**Pembimbing I**



**Dr. Suherman, M.Pd.**

**NIP. 195903311986031002**

**Pembimbing II**



**Dr. Nandang Budiman, M.Si.**

**NIP. 197102191998021001**

**Mengetahui,**

**Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan**  
**Fakultas Ilmu Pendidikan**



**Dr. Nandang Budiman, M.Si.**

**NIP 197102191998021001**

**PROGRAM BIMBINGAN BELAJAR UNTUK MEREDUKSI  
KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN FORMATIF**

(Studi Deskriptif di SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)

Oleh  
Arfendi Tamrin

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan  
Fakultas Ilmu Pendidikan

© Arfendi Tamrin  
Universitas Pendidikan Indonesia  
2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
berulang-ulang, foto copy, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

## **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Formatif (Studi Deskriptif di SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, November 2019  
Yang Membuat Pernyataan,

Materai  
6000

Arfendi Tamrin  
NIM 1506952

## **KATA PENGANTAR**

Segala puji dan syukur Penulis panjatkan kepada Allah SWT sebagai Dzat Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang, hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya, penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling.

Skripsi yang berjudul “Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Formatif (Studi Deskriptif di SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020)” yang disusun untuk mengetahui profil tingkat kecemasan dalam menghadapi ujian formatif peserta didik kelas IX.

Penulis berharap dengan disusunnya skripsi ini, dapat memberikan manfaat umumnya bagi pembaca, serta khususnya bagi Penulis sendiri agar dapat memaksimalkan potensi yang ada, untuk kemajuan pendidikan Indonesia, senantiasa semangat dalam berkarya dan menjadi insan berguna bagi bangsa dan negara.

Bandung, November 2019

Arfendi Tamrin  
NIM 1506952

## UCAPAN TERIMAKASIH

Syukur *Alhamdulillah* Penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya, serta kekuatan yang diberikan kepada Penulis sehingga Penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi. Penulis menyadari selama proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah membimbing, mendoakan serta memberikan semangat berupa moril maupun material.

Penulis menghaturkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. R. Asep Kadarohman, M. Si. Selaku Rektor Universitas Pendidikan Indonesia yang saya hormati.
2. Dr. Nandang Budiman, M. Si. Selaku Ketua Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang selalu memastikan bahwa semua kegiatan akademik di Prodi PPB berjalan dengan semestinya.
3. Dr. Suherman, M.Pd. dan Selaku Dosen Pembimbing Skripsi 1 yang senantiasa memberikan arahan yang sangat bermanfaat, serta selalu memotivasi untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan cepat, baik dan benar. Semoga segala kebaikan bapak oleh Allah SWT. Amin.
4. Dr. Nandang Budiman, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi 2 yang selalu menyempatkan membimbing dengan sabar dan penuh kasih sayang agar skripsi ini segera terselesaikan, meskipun disela-sela kesibukannya sebagai Ketua Prodi PPB. Semoga semua urusannya selalu dimudahkan oleh Allah SWT.
5. Dra. Rd. Tati Kustiawati, M.Pd. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membimbing dan memberikan arah serta motivasi dari awal masuk perkuliahan hingga saat ini. Terimakasih atas segala perhatian yang telah dicurahkan, semoga selalu dilimpahkan keberkahan yang tidak terhingga oleh Allah SWT.
6. Bapak Suratman M.Pd. Selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 14 Bandung yang telah memberikan izin dan kemudahan untuk melakukan penelitian di sekolah yang dipimpinnya.

7. Euis Mulyani, S.Pd. dan Dra. Hj. Zuhriah selaku Guru BK SMP Negeri 14 Bandung yang membantuan dan mengarahkan dalam menyusun program dalam mereduksi kecemasan, sehingga menjadi program yang semoga bisa diimplementasikan.
8. Seluruh Dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, atas segala kebaikan dan ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan sebagai bekal Penulis agar menjadi individu yang lebih baik dan bermanfaat.
9. Staff Tata Usaha Departemen dan Staff Laboratorium Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, The Fiji, Pak Edwin, Bu Cucu, dan A Dian atas bantuan dan kebaikan yang telah diberikan.
10. Kementerian Agama Republik Indonesia, Direktur Pendidikan Diniyyah dan Pondok Pesantren, dan Kasubdit pendidikan Diniyyah dan Pondok Pesantren atas Beasiswa Santri Berprestasi yang telah diberikan selama masa perkuliahan empat tahun. Semoga bekal yang diberikan dapat dijadikan motivasi untuk mengabdikan pada negara dan agama.
11. Keluarga pertama di Bandung, rekan-rekan penerima Beasiswa Santri Berprestasi dari Kemenag RI CSSMoRA UPI, terkhusus CSSMoRA UPI 2015. Terima kasih banyak Syawal, Hamdi, Anugerah, Wildan, Rifki, Radit, Ama, Rahma, Nabila, Dewi, Tanti, Mimi, Etin, Rafika, Renita, Dila, dan Aufa, atas segala tawa dan cerita selama di Bandung. Terima kasih karena sudah kebersamaan sampai saat ini.
12. Teman-teman PPB 2015 angkatan “Instant” Inspiratif dan Terdepan. Terima kasih banyak atas segala kebaikan dan kebahagiaan yang diberikan. Penulis selaku mahasiswa yang apatis di kelas, yang diam-diam menyadari bahwa kalian telah banyak memberikan kenyamanan selama perkuliahan. Mohon maaf jika ada kesalahan.
13. Halimatu Sya’diah, S.I.Kom. yang selalu mendengarkan curahan hati dan selalu memberikan nasihat secara langsung, serta sering kali merasionalkan pikiran dikala tak rasional. Semoga kebaikanmu dibalas oleh Allah SWT.

14. Moh. Alvin Windro Wicaksono, Muhammad Iqbal Prayogo, Imam, Nurul Aziz, Andi Ahmad Syawal, dan lainnya yang tidak bias saya sebutkan satu persatu, sebagai teman terdekat saya. Terimakasih atas dukungannya.

Secara khusus, ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada Bapak H. Tamrin dan ibu Hayang atas kasih sayangnya, doanya, dukungannya, nasihatnya, dan kepercayaannya kepada Saya. Mohon maaf jika selama ini selalu mengecewakan. Semoga Allah SWT. membalas segala kebaikannya.

Akhir kata Penulis mengucapkan banyak terima kasih yang tak terhingga atas bantuan, doa dan dukungannya, kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu. Semoga Allah SWT. membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Amin.

Bandung, November 2019

Arfendi Tamrin  
NIM 1506952



## **ABSTRAK**

**Arfendi Tamrin 1506952 (2019), Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Formatif (Studi Deskriptif di SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020), Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia.**

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya upaya mereduksi kecemasan oleh adanya persepsi bahwa ujian merupakan sesuatu yang dianggap sulit, menakutkan dan menegangkan. Tujuan penelitian adalah merumuskan program bimbingan belajar secara hipotetik untuk mereduksi kecemasan dalam menghadapi ujian formatif siswa SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020. Pendekatan yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Teknik sampel yang digunakan adalah sampel jenuh, yaitu seluruh siswa kelas IX SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 250. Penelitian menunjukkan tingkat kecemasan siswa dalam menghadapi ujian formatif berada pada tingkat rendah, yakni kecemasan yang dapat memberikan motivasi belajar dan menghasilkan kreativitas pada peserta didik. Penelitian menghasilkan program bimbingan belajar yang mencakup dimensi kecemasan yakni manifestasi kognitif, manifestasi afektif, dan perilaku motorik yang di dalamnya mencakup empat belas indikator. Program bimbingan belajar dirancang dengan tujuan untuk mereduksi kecemasan siswa dalam menghadapi ujian formatif, khususnya diperuntukkan bagi siswa yang memiliki tingkat kecemasan pada kategori sedang dan tinggi. Meskipun demikian, dirancang pula layanan untuk siswa pada kategori rendah sebagai upaya pemeliharaan.

**Kata Kunci:** Program Bimbingan Belajar, Kecemasan, Ujian Formatif.

## ABSTRACT

**Arfendi Tamrin 1506952 (2019), Learning Guidance Program to Reduce Anxiety in Facing Formative Examination (A Descriptive Study on Junior High School 14 Bandung in The Academic Year of 2019/2020), Education of Psychology and Guidance, Faculty of Education, Indonesian University of Education.**

*This study was conducted based on the importance of efforts to reduce anxiety by the perception that examination is something considered as difficult, frightening and tense to do. The purpose of the study was to formulate a hypothetical learning guidance program to reduce anxiety in facing formative examination for students of Junior High School 14 Bandung in the academic year of 2019/2020. The study employed a quantitative approach with a descriptive method. The sample technique used was a saturated sample that involved all 250 students in grade IX. The result showed that the level of student anxiety in facing formative examination was at a low level, namely anxiety which can provide motivation to learn and produce creativity on the learners. The study produced a learning guidance program that includes dimensions of anxiety namely cognitive manifestations, affective manifestations, and motoric behaviors in which include fourteen indicators. The learning guidance program was designed with the aim of reducing students' anxiety in facing formative examination, particularly for those who have moderate and high levels of anxiety. Nevertheless, services were also designed for students in the low category as an upkeep effort.*

**Keywords:** *Learning Guidance Program, Anxiety, Formative Examination.*

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	i
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	ii
<b>ABSTRAK</b> .....	v
<b>ABSTRACT</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
1.1. Latar Belakang Penelitian .....	1
1.2. Identifikasi dan Rumusan Masalah .....	5
1.3. Pertanyaan Penelitian .....	6
1.4. Tujuan Penelitian .....	7
1.5. Manfaat Penelitian .....	7
1.6. Struktur Penulisan .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b> .....	9
2.1. Kajian Konsep Kecemasan dalam Menghadapi Ujian .....	9
2.1.1. Pengertian Kecemasan .....	9
2.1.2. Sejarah Kecemasan .....	10
2.1.3. Faktor - Faktor Kecemasan .....	11
2.1.4. Peran Kecemasan .....	13
2.1.5. Dimensi Kecemasan .....	14
2.1.6. Tingkat Gangguan Kecemasan .....	16
2.1.7. Gejala Gangguan Kecemasan .....	18
2.2. Kajian Ujian Formatif .....	19
2.2.1. Bentuk Ujian Formatif .....	20
2.2.2. Fungsi Ujian Formatif .....	21
2.2.3. Indikator Hasil Tes .....	21
2.3. Program Bimbingan Belajar .....	22
2.3.1. Definisi Program Bimbingan Belajar .....	22
2.3.2. Tujuan Program Bimbingan Belajar .....	23

2.4. Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Kelas IX.....	23
2.4.1. Program Bimbingan Belajar .....	23
2.5. Penelitian Terdahulu .....	26
2.6. Kerangka Berpikir .....	28
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
3.1. Desain Penelitian.....	31
3.2. Partisipan Penelitian.....	31
3.3. Populasi dan Sampel .....	32
3.4. Instrumen Penelitian.....	32
3.4.1. Definisi Operasional Variabel.....	33
3.4.2. Kisi-kisi Instrumen.....	35
3.4.3. Pengujian Instrumen .....	36
3.4.3.1. Uji Kelayakan .....	36
3.4.3.2. Uji Validitas.....	37
3.4.3.3. Reabilitas .....	39
3.5. Prosedur Penelitian.....	40
3.5.1. Persiapan Penelitian .....	40
3.5.2. Pelaksanaan Penelitian.....	41
3.5.3. Pelaporan Hasil Penelitian .....	41
3.6. Analisis Data .....	41
3.6.1. Penyekoran Data .....	41
3.6.2. Kategorisasi.....	42
3.7. Rencana Program Bimbingan Belajar .....	43
<b>BAB IV TEMUAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1. Temuan Penelitian.....	45
4.1.1. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif.....	45
4.1.2. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi .....	46
4.1.2.1. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Kognitif .....	46
4.1.2.2. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Afektif .....	49
4.1.2.3. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Motorik.....	51

4.2. Pembahasan.....	54
4.2.1. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif.....	54
4.2.2. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi .....	57
4.2.2.1. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Kognitif .....	57
4.2.2.2. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Afektif .....	59
4.2.2.3. Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Motorik.....	61
4.3. Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif.....	62
4.3.1. Rasional.....	62
4.3.2. Landasan Hukum .....	62
4.3.3. Visi dan Misi.....	64
4.3.4. Deskripsi Kebutuhan.....	65
4.3.5. Tujuan .....	67
4.3.6. Komponen Program .....	67
4.3.6.1. Layanan Dasar .....	67
4.3.6.1. Layanan Responsif .....	68
4.3.6.1. Perencanaan Individual.....	69
4.3.6.1. Dukungan Sistem.....	69
4.3.7. Bidang Layanan .....	69
4.3.8. Rencana Kegiatan .....	69
4.3.9. Pengembangan Tema .....	72
4.3.10. Rencana Evaluasi dan Tindak Lanjut .....	73
4.3.11. Sarana dan Prasarana .....	74
4.3.12. Anggran Biaya .....	75
4.4. Keterbatasan Penelitian.....	75
<b>BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>76</b>
5.1. Simpulan .....	76
5.2. Rekomendasi.....	77

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1.	Gejala Kecemasan.....	19
Tabel 2.2.	Indikator Hasil Tes .....	22
Tabel 3.1.	Anggota Populasi Penelitian .....	32
Tabel 3.2.	Kisi-Kisi Instrumen Kecemasan Ujian Formatif.....	35
Tabel 3.3.	Kisi-Kisi Instrument Kecemasan Menghadapi Ujian Formatif Setelah <i>Judgment</i> .....	36
Tabel 3.4.	Hasil Pengujian Validasi Instrumen Penelitian .....	38
Tabel 3.5.	Pengukuran Tingkat Reliabilitas .....	40
Tabel 3.6.	Hasil Pengujian Reliabilitas .....	40
Tabel 3.7.	Pedoman Penyebaran Data .....	41
Tabel 3.8.	Pengelompokan Skor .....	42
Tabel 3.9.	Rumus Skor Ideal .....	42
Tabel 3.10.	Kategori Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif.....	43
Tabel 4.1.	Gambaran Umum Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi UjianFormatif.....	45
Tabel 4.2.	Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Kognitif .....	47
Tabel 4.3.	Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif berdasarkan Indikator pada Dimensi Kognitif .....	48
Tabel 4.4.	Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Afektif .....	49
Tabel 4.5.	Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Indikator pada Dimensi Afektif .....	50
Tabel 4.6.	Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Motorik .....	51
Tabel 4.7.	Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Indikator pada Dimensi Motorik.....	52
Tabel 4.8.	Gambaran Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi .....	65

Tabel 4.9.	Deskripsi Kebutuhan Siswa Berdasarkan Tingkat Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Formatif .....	66
Tabel 4.10.	Rencana Evaluasi dan Tindak Lanjut Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Formatif Siswa Kelas IX SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019-2020.....	70
Tabel 4.11.	Pengembangan Tema Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Siswa Kelas IX SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020.....	72
Tabel 4.12.	Rencana Evaluasi dan Tindak Lanjut Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan dalam Menghadapi Ujian Formatif Siswa Kelas IX SMPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020.....	74
Tabel 4.13.	Anggaran Biaya Program Bimbingan Belajar untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Siswa Kelas IX SPN 14 Bandung Tahun Ajaran 2019/2020.....	75

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1.	Kerangka Berpikir .....	30
Gambar 4.1.	Diagram Gambaran Umum Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif .....	46
Gambar 4.2.	Diagram Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Kognitif.....	47
Gambar 4.3.	Diagram Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Afektif.....	50
Gambar 4.4.	Diagram Tingkat Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Formatif Berdasarkan Dimensi Motorik .....	52



## DAFTAR PUSTAKA

- Abin, S. M. (2003). *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Rosda Karya.
- Adeleyna, N. (2008). *Analisis Insomnia pada Mahasiswa Melalui Model Pengaruh Kecemasan Tes*. Depok: UI.
- Ali, M. (2014.) *Memahami Riset dan Perilaku dan Sosial*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Alwisol. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Malang: UMM Press.
- Apriliana, I. P. A. (2018). Tingkat kecemasan siswa SMK menghadapi ujian nasional berbasis komputer tahun 2018. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 37-44.
- Arikunto, S. (2009). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Azwar, S. (2018). *Validitas dan Reliabilitas*, (4 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baker, D., & Taylor. (1995). The effect of culture on the learning of science in non-western countries: The result of an integrated research review. *International Journal of Science Education*. 17 (6), 695-704.
- Boer, J., Murphy, E. & Westenberg. (1997) *Clinical Management of Anxiety; Theory and Practical Applications*. New York: Marcel Dekker Inc.
- Casbarro, J. (2005). *Test Anxiety and What You Can do About It, Practical Guide for Teacher, Parents and Kids*. United States of America: Dude Publishing.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Penataan Pendidikan Profesional Konselor dan Layanan Bimbingan dan Konseling dalam Jalur Pendidikan Formal*. Bandung.
- Djaali., & Muljono, P. (2008). *Pengukuran dalam Bidang Pendidikan*. Jakarta: Grasindo.
- Eko, P. (2009). *Evaluasi Program Pembelajaran: Panduan Praktis Bagi Pendidik dan Calon Didik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fetrianto, F. (2017, November). Penerapan formative summative evaluation model dalam penelitian tindakan. *In Seminar Nasional Pendidikan Olahraga* (Vol. 1, No. 1, pp. 408-421).
- Fitri, H. U. (2017). *Keefektifan Konseling Kelompok Teknik Restrukturing Kognitif dan Desensitisasi Sistematis untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Siswa SMA Negeri 9 Palembang*. (Tesis). Program Studi Bimbingan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Semarang.

- Fitzpatrick, J. L., Sanders, J. R., & Worthen, B. R. (2004). Program evaluation: Alternative approaches and practical guidelines (3rd ed.). Allyn & Bacon. ISBN: 0321077067.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hall, C. S. (2017). *Naluri Kekuasaan Sigmund Freud*. Yogyakarta: Narasi.
- Hancock, D. (2001). Effects of test anxiety and evaluative threat on students' achievement and motivation. *Journal of Educational Research*, 94 (5), 284–290.
- Hawari, D. (2011). *Manajemen Stress dan Depresi*. Jakarta: FKUI.
- Hembree, R. (1998). Correlates, causes, effects and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58 (1), 47–77.
- Hjelle, L. A., & Ziegler, D.J. (1992). *Personality Theories Basic Assumptions, Research, and Appications*. Singapore: McGraw Hill International Book Company.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan Sepanjang Rentang Kehidupan Edisi kelima*. Jakarta: Erlangga.
- Ikhsan, N. (2011). *Tes Formatif dan Motivasi Belajar Siswa Serta Hubungannya dengan Prestasi Siswa pada Mata Pelajaran Matematika di MTs Nurul Ikhsan Mertaspa Kulon Kecamatan Assrana Japura*. (Skripsi). IAIN Syekh Nurjati. Cirebon.
- Ireel, A. M., Elita, Y., & Mishbahunddi, A. (2018). Efektivitas konseling kelompok dengan teknik restrukturisasi kognitif untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian siswa kelas VII SMPN 22 Bengkulu. *Journal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 1(2), 1-67.
- Isyatir, R. M. (2012). *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Nasional*. (Tesis). UIN Sunan Ampel Surabaya. Persada.
- Kusnendi, M. S. (2008). *Model-model Persamaan Struktural Satu and Multigroup Sampel dengan LISREL*. Bandung: Alfabeta.
- Lestari, R. D. (2018). *Penggunaan Teknik Restrukturisasi Kognitif untuk Mereduksi Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Semester pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Medan*. (Skripsi). Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan.

- Lufi, D., Okasha, S. & Cohen, A. (2004). Test anxiety and its effect on the personality of students with learning disabilities. *Journal of Learning Disability Quarterly*, Vol. 27, No. 3, 176-184.
- Luigi, M., Francesca, D., Maria, D.S., Eleonora, P., Valentina, G.D., & Benedetto, V. (2007). The role of anxiety symptoms in school performance in a community sample of children and adolescents. *BMC Public Health* 7 (347), doi: 10.1186/1471-2458-7-347.
- Marsh, L. (2015). *Understanding Anxiety and Panic Attacks*. London: Mind (National Association for Mental Health).
- Morris, L. W., Davis, M. A., & Hutchings, C. H. (1981). Cognitive and emotional components of test anxiety: literature review and revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
- Mukhlis, H., & Koentjoro, K. (2014). Pelatihan kebersyukuran untuk menurunkan kecemasan menghadapi ujian nasional pada siswa SMA. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(3), 203-215.
- Nurihsan, A., J. (2014). *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Rafelika Aditama.
- Prabwati, A. (2016). *Tingkat Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Antara Siswa yang Bertempat Tinggal Bersama Oran Tua dan Siswa yang Bertempat Tinggal di Kos*. (Skripsi). Universitas Sanata Dharma. Yogyakarta.
- Purwanto, N. (2002). *Prinsip-Prinsip dan Teknik Evaluasi Pengajaran*. Bandung: Rosdakarya.
- Rodiyah, M. I. (2012). *Pengaruh Musik Klasik Terhadap Kecemasan Siswa dalam Menghadapi Ujian Nasional* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Safaria, T. & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi Sebuah Panduan Mengenai Bagaimana Cara Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sari, W. (2016). *Program Layanan Konseling untuk Mereduksi Kecemasan Akademik Peserta Didik Menggunakan Teknik Restrukturisasi Kognitif*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety Current in Theory and Research*. London: Academic. Press.

- Stuart & Sundeen. (2007). *Buku Saku Keperawatan Jiwa, edisi 3 (alih bahasa)*. Jakarta: EGC.
- Stuart, G. W. (2009). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Edisi 9. Jakarta: EGC.
- Suherman, U. (2015). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Sukardi, D. (2002). *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Susila, D. L. A., & Westa, W. (2015). Tingkat kecemasan siswa kelas IX SMP PGRI 2 Denpasar pada maret 2015 dalam menghadapi ujian nasional 2012. *Intisari Sains Medis*, 3(1), 26-29.
- Swist, P. (2014), *Living With Anxiety Understanding the Role and Impact of Anxiety in our Lives*. UK: Mental Healty Foundation.
- Syah, M. (1999). *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Taylor, S. (2003). *Health Psychology* (5th ed). New York: McGraww-Hill.
- Tresna, G. I. (2010). *Efektivitas Konseling Behavioral dengan Teknik Desentisasi Sistematis untuk mereduksi kecemasan menghadapi ujian*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Winarsunu, T. (2008). *Psikologi Keselamatan Kerja*. Yogyakarta: UMM Press.
- Wine, J. (1971). Test anxiety and direction of attention. *Psychological Bulletin*. Vol.76, No.2, 92.104.
- Winkel, W. S. (2009). *Psikologi Pengajaran*. Jakarta: Gramedia.
- Wu-Ming, Tsou- Hung Lan, Chun-Min Chen, et al. (2011). Social demographic ang healthy related factor associated with cognitive impairment in the elderly in taiwan. *BMC Public Health*. 11: 12. Doi: 10.1186?471-2458-11-22.
- Yusuf, S & Nurihsan, J. (2010). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Zeidner, M. (1998). *Test Anxiety the State of the Art*. New York: Plenum Press.